第11回 認知症 啓発コラム

認知症検診フォローアップ事業講演会×鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

## 《服剤学書編》を実施しました

【講師の脳科学者であり、日本医療科 学大学准教授の鈴木研太氏





▲地域包括支援 センターでの 講演会の様子

◆今宿コミュニ ティセンター での講演会の

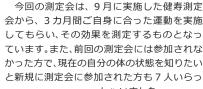
1月23日(土)に、脳科学者であり、日本医療科学大学准教 授の鈴木研太氏をお招きし、新型コロナウイルス感染症の予 防対策を実施しながら、認知症予防講演会を実施しました。

講演は全2回実施し、午前10時からの地域包括ケアセン ターでの講演には23人の参加者が、午後1時30分からの 今宿コミュニティセンターでの講演には24人の参加者が ありました。

講演会で鈴木先生は、世界で行われた247件の研究結果 を分析したところ、身体活動によって、高齢者の認知機能低 下及び認知症の強力な予防効果があり、アルツハイマー型認 知症のリスクが減少したという研究論文を紹介し、「認知症 予防には①運動すること、②ストレスを減らすこと、③社会 的孤立を減らすこと、④学ぶ機会をつくることが効果的であ り、特に1時間程度の楽しみながらのウォーキングなどの適 度な運動が重要であることが科学的に実証されている」と話 していました。反対に「苦痛を行う運動はストレスがかかり、 逆効果であること」も話していました。

参加者からは「これから毎日少しずつ友達を誘ってウォー キングをしたい」「季節を楽しみながらウォーキングするこ とが、認知症の予防につながることを知って継続したい」な どのご意見がありました。

鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業

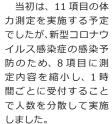


鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業「健寿 測定会・春」を、町中央公民館で1月21日(木)、

22日(金)の2日間実施し、延べ64人が参加

」を実施しました

しゃいました。



今回の効果測定結果 は、後日参加者に郵送さ れ、今後の運動の継続に つなげていくことを目 的にしています。









①長座体前屈 ②肩こり 度テスト ③ステップテ スト ④握力測定 ⑤開眼片足立ち測定 ⑥座位ステッピングテスト

しました。

「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業実行委員会」制作

## **運動習慣化促進動画&冊子「うちトレ!」が完成しました**



▲制作した動画は YouTube や町ホームペー ジで見ることができます。

スポーツ庁の「令和2年度スポーツ振興費補助金」を活用して実 施した「鳩山町運動・スポーツ習慣化促進事業」の一環として、同事 業実行委員会が、運動習慣を促進する動画と冊子を制作しました。

制作は、主に実行委員会の委員となっている大東文化大学の学生 らが企画等を行い、運動を身近に感じてもらえるよう、日常生活で 取り組める体操や筋力トレーニングを紹介しています。

動画は、読書やテレビ鑑賞中、掃除の際などに行えるトレーニン グを、ショートドラマ風に紹介し、1話1分半程度の全7話構成で 制作しました。制作した動画は、鳩山町公式 YouTube チャンネルと 町ホームページ内で公開するとともに、DVD 化し、同事業の参加 者へ配布されます。

冊子は、事業で参加者が取り組んだストレッチと筋カトレーニン グが中心に紹介され、携帯しやすい A5 判サイズ全 24 ページ構成 で制作されました。冊子は、町ホームページでも見られるほか、事業 の参加者等へ配布されます。冊子を活用したい方は、3月15日(月) 以降、町包括支援センター(☎296-7700)までお問い合わせくだ さい。(数量に限りがあります。)

## 第26回両関東アンサンブルコンテストで金賞を受賞

2月6日(土)に、第26回西関東アンサンブルコンテスト 中学校・大学の部が群馬県高崎芸術劇場で行われました。埼玉、 群馬、新潟、山梨の4県から38団体が出場し、その中で鳩 山中学校吹奏楽部打楽器七重奏が、金賞を受賞しました。

パートリーダーの山内さんは「この金賞は7人だけの力では なく、周りの人たちに支えられて受賞できたもの。感謝して これからの部活動をがんばりたいです。」、3年生の中野さん は、「部活を引退してから、再び演奏することができて、改め て皆で一緒に音楽を創る楽しさを感じることができました。悔 いを残すことなくできて良かったです。」、3年生の笠井さん は「受験勉強との両立は大変でしたが、今年は新型コロナウイ ルス感染予防対策の影響で、夏のコンクールがなかったため、 アンサンブルコンテストにかける思いはとりわけ強いもので した。結果を残せてよかったです。」とそれぞれ受賞の喜びを話 していました。皆さん、おめでとうございました。



▲今回金賞を受賞した吹奏楽部打楽器パートの皆さん 【写真前列】左から中野心さん(3年)、笠井朱莉さん(3年)。 山内美羽さん(2年)【写真後列】左から村瀨優孝さん (1年)、小峰空珠さん(1年)、脇田芙実さん(2年)、加藤 帆夏さん(2年)

広報はとやま2021.3月号

広報はとやま2021.3月号